- 120 de grame de unt cu 82% grăsime, moale, la temperatura camerei + încă puțin, pentru uns forma
- 120 de grame de zahăr brun +80 de grame de miere de albine **sau** 200 de grame de zahăr brun
- 1 lingură de extract de vanilie sau 1 plic de zahăr vanilat
- 1 linguriță de scoțișoară (opțional)
- ¼ linguriță de nucșoară rasă (opțional)
- ½ linguriță de pudră de cardamom, (opțional)
- 5 grame (½ de plic/1 linguriță) de praf de copt
- 1 linguriță de sare
- 3 banane mari, foarte coapte (340 de grame au avut ale mele) + încă 1 banană mai mică (opțional)
- 2 ouă mari
- 250 de grame de făină + 1 lingură pentru tapetat forma
- 100 de grame de afine/coacăze proaspete sau uscate (opțional)